

BAB V PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mayoritas responden remaja berusia 15 tahun (34,4%), sebanyak 50,9% berjenis kelamin laki laki, sebanyak 87,4% responden tidak merokok sebanyak 170 (28,5%) responden berstatus gizi obesitas, pendidikan terakhir orang tua responden mayoritas termasuk kategori tinggi dan mayoritas status pekerjaan ayah responden yang bekerja sebanyak 96,3%, sedangkan mayoritas ibu responden tidak bekerja sebanyak 60%.
- b. Responden mayoritas sering mengonsumsi makanan manis sebanyak 92,8%, sering mengonsumsi minuman manis 94,6%, sering mengonsumsi makanan asin 70,2%, sering mengonsumsi makanan berlemak/berkolesterol 88,8%, sering mengonsumsi mie instan/ makanan instan, sedangkan responden mengonsumsi *soft drink* 78,1% dan mengonsumsi minuman berenergi 92,6% dalam kategori jarang
- c. Terdapat hubungan antara pendidikan ibu dan konsumsi minuman berenergi dengan kejadian obesitas pada remaja usia 13-15 tahun di DKI Jakarta.
- d. Berdasarkan uji multivariat Pendidikan ibu merupakan faktor paling dominan yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja dengan p value 0,002 dan ibu yang berpendidikan rendah memiliki risiko 1,814 kali memiliki anak remaja yang berstatus gizi obesitas dibanding dengan ibu berpendidikan tinggi.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar meneliti lebih lanjut mengenai makanan berisiko terhadap kejadian obesitas pada remaja dengan pengukuran langsung (data primer) dengan menggunakan metode food recall sehingga besaran

asupan dapat diketahui lebih spesifik dan terukur, tidak hanya melihat frekuensi konsumsi saja.

V.2.2 Bagi masyarakat Indonesia

Diharapkan dengan adanya penelitian ini masyarakat meningkat kesadarannya bahwa perlunya perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat dengan membiasakan diri dan kontrol diri dalam mengonsumsi makanan berisiko agar angka obesitas maupun penyakit tidak menular dapat terkendalikan.

V.2.3 Bagi Instansi

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam menentukan kebijakan mengenai Kesehatan karena obesitas memiliki dampak negatif bagi kualitas hidup masyarakat Indonesia, dan pada akhirnya juga mempengaruhi pertumbuhan ekonomi negara. Maka pentingnya intervensi kesehatan masyarakat yang berfokus pada seluruh populasi termasuk remaja. Diharapkan pemerintah juga Membatasi penjualan minuman dan makanan yang mengandung tinggi lemak, garam dan gula tambahan (seperti yang terkandung dalam minuman olahraga, minuman berenergi, dan soda) di sekolah dan di toko toko dan menambahkan label peringatan pada makanan dan minuman berisiko dan perlu adanya strategi untuk menyusun rencana nasional yang multidisiplin untuk menghadapi pencegahan obesitas. Promosi kebiasaan makan yang sehat, peningkatan pendidikan gizi di sekolah dan memperbanyak fasilitas publik untuk menstimulasi kegiatan aktivitas fisik.